

給食だより

令和7年 5月
都立永福学園
校長 三浦 昭広
栄養士 渡會 勲
梅澤 紗綾香
藤枝 真央

新学期が始まって一か月が経ちました。児童・生徒の皆さんが、だんだんと学校生活に慣れ、先生や友達と充実した日々を過ごしているように感じます。

5月は緑が生い茂り、暖かく過ごしやすい時期ですが、大型連休や4月からの疲れがたまりやすい時でもあります。体調を崩さないで元気に過ごすためにも、毎日の食事をしっかりととりましょう。

5月5日は端午の節句



5月5日は「こどもの日」または「端午の節句」と言います。この日は子供の成長を祝ってこいのぼりをあげたり、武者人形を飾ったりします。今回は端午の節句にちなんだものをいくつか紹介します。

◎しょうぶ

ひな祭りの日は、桃の花を飾ることから桃の節句といいますが、端午の節句にも植物にちなんだ別名があります。それは、しょうぶの節句です。しょうぶは、葉の形が刀に似ており、爽やかな香りが邪気を払うとされてきました。軒につるしたり、お風呂に入れて「しょうぶ湯」にしたりして楽しめます。

◎柏餅

柏の木の葉は新しい芽が出ないと古い葉が落ちないとされ、そこから「後継ぎがなくなるならない」と縁起のよい木とされてきました。柏餅は、その葉であんを包んだおめでたい食べ物です。



◎ちまき

もち米やもちを笹の葉や竹の皮で包んだものを「粽(ちまき)」といいます。もともとは茅(ちがや)の葉で包まれていたことからこの名がつけました。これを食べると病気や悪いものを追い払う力があるとされていました。

5月の学校給食

☆5月1日 5月1日は八十八夜です。八十八夜とは立春から数えて、88日目にあたる日のこと、「夏も近づく八十八夜〜♪」の茶摘みの歌に歌われるように新茶の季節です。

1日のデザートは「抹茶ミルクゼリー」を出します。

☆5月7日 宮城県の郷土料理「あぶらふ丼」です。「油麭」という油で揚げたコクのある麭を使います。

他にも世代を超えて人気の「きなこ揚げパン」や永福学園の季節の人気メニュー「かつおめし」など、「今日の給食は何かな〜？」と楽しみにしてもらえる献立を予定しています。お楽しみに♪

「レバーとじゃがいもの揚げ煮」の作り方



<材料> (作りやすい分量)

- | | | | |
|---|---------------------------|--------|----------|
| ・レバー | 200g (3cm×3cmのうすいそぎ切りにする) | | |
| ⇒給食では豚レバーを使っています。豚レバーのほうが鉄を多く含みますが、鶏レバーの方が臭みは少ないと言われています。お好みで御使用ください。 | | | |
| ・しょうゆ | 大さじ1/2 | | |
| ・しょうが(おろす) | 1/2かけ分(チューブの場合、小さじ山盛り1杯) | | |
| ・かたくり粉 | 適量 | | |
| ・じゃがいも | 2個(皮をむき、一口大) | | |
| ・揚げ油 | 適量 | | |
| ・トマトケチャップ(☆) | 大さじ1と1/2 | ・砂糖(☆) | 大さじ2と1/3 |
| ・中濃ソース(☆) | 大さじ1と1/2 | ・みそ(☆) | 大さじ1/2 |
| ・水(☆) | 大さじ1と1/2 | ・酒(☆) | 小さじ1 |

- ① レバーにしょうゆとしょうがで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
(レバーはペーパーなどでしっかり水気を切り、たっぷりのかたくり粉をまぶすのがポイントです♪)
レバーとじゃがいもはそれぞれ油で揚げる。
- ② 少し大きめの耐熱容器に、(☆)の材料を合わせ、600Wで1〜2分加熱する。
- ③ 油が切れた①に②をからめてできあがり。